30 RECEITAS sem GLÚTEN e LACTOSE

ÍNDICE

03 _____ BOLO

13 _____ BRIGADEIRO

23 _____ BROWNIE

26 _____ SOBREMESA

BOLO
Chocolate sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1 xícara de açúcar demerara
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 4 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco derretido
- 1 xícara de água morna
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma de bolo com óleo de coco e polvilhe com cacau em pó.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoas, cacau em pó, açúcar, fermento, bicarbonato de sódio e sal.
3. Em outra tigela, bata os ovos. Adicione o óleo de coco derretido, água morna e extrato de baunilha. Misture bem.
4. Adicione os ingredientes líquidos aos ingredientes secos e mexa até obter uma massa homogênea.
5. Despeje a massa na forma preparada e leve ao forno pré-aquecido. Asse por aproximadamente 35-40 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
6. Retire o bolo do forno e deixe esfriar na forma por 10 minutos. Em seguida, transfira para uma grade para esfriar completamente.
7. Se desejar, você pode decorar o bolo com cobertura de chocolate sem lactose, frutas ou açúcar de confeiteiro.

BOLO
Morango sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1 xícara de açúcar de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco (ou outro óleo vegetal)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite sem lactose)
- 1 1/2 xícaras de morangos frescos, picados

Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C. Unte uma forma de bolo com óleo de coco e polvilhe com farinha de arroz.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, o açúcar de coco, o fermento, o bicarbonato de sódio e o sal.
3. Em outra tigela, bata os ovos. Adicione o óleo de coco, o extrato de baunilha e o leite de amêndoas.
4. Combine os ingredientes líquidos com os ingredientes secos, mexendo até obter uma massa homogênea.
5. Adicione os morangos picados à massa e misture delicadamente.
6. Despeje a massa na forma preparada e espalhe uniformemente.
7. Asse no forno preaquecido por aproximadamente 40-45 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
8. Deixe o bolo esfriar na forma por alguns minutos antes de transferi-lo para uma grade para esfriar completamente.
9. Se desejar, decore com morangos frescos ou polvilhe açúcar de confeiteiro antes de servir.

BOLO
Banana sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 3 bananas maduras amassadas
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco ou outro óleo vegetal
- 1 xícara de açúcar demerara
- 1 e 1/2 xícaras de farinha de arroz
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó (opcional)
- Uma pitada de sal

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma com óleo de coco e polvilhe com um pouco de farinha de arroz para evitar que o bolo grude.
2. Em uma tigela grande, misture as bananas amassadas, os ovos, o óleo de coco e o açúcar demerara. Mexa bem até obter uma mistura homogênea.
3. Em outra tigela, peneire a farinha de arroz e o polvilho doce. Adicione o fermento em pó, a canela em pó e uma pitada de sal. Misture bem.
4. Gradualmente, adicione os ingredientes secos à mistura de banana, mexendo constantemente para evitar grumos.
5. Despeje a massa na forma preparada e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 35-40 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
6. Retire o bolo do forno e deixe esfriar na forma por alguns minutos antes de transferi-lo para uma grade para esfriar completamente.
7. Depois de esfriar, você pode polvilhar um pouco de açúcar de confeiteiro por cima, se desejar.

BOLO
Maça sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1 xícara de açúcar demerara
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de canela em pó
- 3 maçãs médias, descascadas e picadas
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco (ou outro óleo vegetal de sua escolha)
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma para bolo com óleo de coco e polvilhe com um pouco de farinha de arroz para evitar que o bolo grude.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, açúcar, fermento em pó, bicarbonato de sódio, sal e canela em pó.
3. Em outra tigela, bata os ovos. Adicione o óleo de coco derretido e a essência de baunilha. Misture bem.
4. Adicione os ingredientes líquidos aos ingredientes secos e misture até obter uma massa homogênea.
5. Acrescente as maçãs picadas à massa e mexa delicadamente para distribuí-las uniformemente.
6. Despeje a massa na forma preparada e espalhe-a de maneira uniforme.
7. Leve ao forno pré-aquecido por 45 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
8. Retire do forno e deixe o bolo esfriar na forma por cerca de 10 minutos. Em seguida, transfira-o para uma grade para esfriar completamente.
9. Se desejar, polvilhe um pouco de açúcar de confeiteiro por cima antes de servir.

BOLO
Cenoura sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 3 cenouras médias, descascadas e picadas
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar demerara
- 1/2 xícara de óleo de coco (ou outro óleo vegetal)
- 1 e 1/2 xícaras de farinha de arroz
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou forre com papel-manteiga.
2. No liquidificador, coloque as cenouras, os ovos, o açúcar demerara e o óleo de coco. Bata bem até obter uma mistura homogênea.
3. Em uma tigela, misture a farinha de arroz, o polvilho doce e o sal.
4. Adicione a mistura líquida do liquidificador aos ingredientes secos. Mexa bem até formar uma massa uniforme.
5. Acrescente o fermento em pó à massa e misture delicadamente.
6. Despeje a massa na forma preparada e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 35-40 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
7. Retire do forno e deixe esfriar antes de desenformar.
8. Se desejar, você pode cobrir o bolo com uma cobertura de chocolate sem lactose ou uma cobertura de cacau em pó com açúcar de coco.

BOLO
Limão sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de sal
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de suco de limão (aproximadamente 3 limões)
- Raspas de 2 limões
- 1/2 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite sem lactose)

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte e enfarinhe uma forma de bolo.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, açúcar, fermento, bicarbonato de sódio e sal.
3. Em outra tigela, bata os ovos. Adicione o óleo de coco, suco de limão, raspas de limão e leite de amêndoas. Misture bem.
4. Despeje os ingredientes líquidos na mistura de ingredientes secos. Mexa até obter uma massa homogênea.
5. Despeje a massa na forma preparada e leve ao forno pré-aquecido. Asse por 30-35 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
6. Enquanto o bolo assa, você pode preparar uma cobertura de limão opcional: misture suco de limão com açúcar de confeiteiro até obter uma consistência desejada.
7. Retire o bolo do forno e deixe esfriar antes de desenformar. Se desejar, cubra com a cobertura de limão.

BOLO
Coco sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de coco
- 1 xícara de açúcar (pode ser açúcar de coco, se preferir)
- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 4 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Uma pitada de sal
- Coco ralado para decorar (opcional)

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de coco, o açúcar e o fermento em pó.
3. Em outra tigela, bata os ovos. Adicione o leite de coco, o óleo de coco e o extrato de baunilha e misture.
4. Despeje os ingredientes líquidos na mistura de ingredientes secos e mexa até obter uma massa homogênea.
5. Adicione uma pitada de sal e continue mexendo.
6. Despeje a massa na forma preparada e nivele-a com uma espátula.
7. Leve ao forno pré-aquecido por 40-45 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
8. Retire do forno e deixe esfriar na forma por alguns minutos antes de transferir para uma grade para esfriar completamente.
9. Se desejar, polvilhe coco ralado sobre o bolo para decorar.

BOLO
Abacaxi sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1 xícara de açúcar demerara
- 1 xícara de abacaxi picado (fresco ou em calda natural sem adição de açúcar)
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)
- Pitada de sal

Para a calda:

- 1 xícara de abacaxi picado
- 1/2 xícara de água
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma com óleo de coco e polvilhe com um pouco de farinha de arroz.
2. Em uma tigela, misture a farinha de arroz, o açúcar demerara e o sal.
3. Em outra tigela, bata os ovos. Adicione o óleo de coco e a essência de baunilha, se estiver usando. Misture bem.
4. Combine os ingredientes secos com os úmidos, mexendo até obter uma massa homogênea.
5. Adicione o abacaxi picado à massa e misture delicadamente.
6. Por último, adicione o fermento em pó e misture novamente.
7. Despeje a massa na forma preparada e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 35-40 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
8. Enquanto o bolo assa, prepare a calda. Em uma panela, coloque o abacaxi picado, a água e o açúcar demerara. Cozinhe em fogo médio até que o abacaxi fique macio e a calda engrosse um pouco.
9. Quando o bolo estiver pronto, retire do forno e deixe esfriar um pouco antes de desenformar.
10. Despeje a calda sobre o bolo já desenformado.

BOLO
Milho sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 2 xícaras de milho verde (pode ser em lata, escorrido)
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de milho (fubá)
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Uma pitada de sal
- 1 xícara de água

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma redonda com óleo e polvilhe com um pouco de farinha de arroz.
2. No liquidificador, adicione o milho verde, o açúcar, o óleo vegetal e os ovos. Bata até obter uma mistura homogênea.
3. Em uma tigela, misture a farinha de milho (fubá), a farinha de arroz, o fermento em pó e o sal.
4. Adicione a mistura do liquidificador aos ingredientes secos e mexa até obter uma massa uniforme.
5. Acrescente a água à massa e misture bem.
6. Despeje a massa na forma preparada.
7. Asse no forno preaquecido por cerca de 35-40 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
8. Deixe o bolo esfriar na forma por alguns minutos e, em seguida, transfira para uma grade para esfriar completamente.

BOLO
Aipim sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 500g de aipim (mandioca) ralado
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar (pode ser açúcar demerara, de coco ou outro de sua preferência)
- 1/2 xícara de óleo vegetal (pode ser óleo de coco ou outro de sua escolha)
- 1 xícara de leite de coco (sem lactose)
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Uma pitada de sal

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte e enfarinhe uma forma de bolo.
2. Descasque e rale finamente o aipim (mandioca). Reserve.
3. Em uma tigela grande, bata os ovos. Adicione o açúcar e continue batendo até obter uma mistura homogênea.
4. Acrescente o óleo vegetal e o leite de coco, misturando bem.
5. Adicione o aipim ralado à mistura líquida. Mexa bem até que todos os ingredientes estejam bem incorporados.
6. Por fim, adicione o fermento em pó e uma pitada de sal. Mexa delicadamente.
7. Despeje a massa na forma preparada.
8. Asse no forno preaquecido por aproximadamente 40-50 minutos, ou até que um palito inserido no centro do bolo saia limpo.
9. Retire do forno e deixe esfriar antes de desenformar.

BRIGADEIRO

Tradicional Sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 2 colheres de sopa de margarina sem lactose
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó sem glúten
- Granulado sem glúten para decorar (opcional)

Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o leite condensado sem lactose, a margarina sem lactose e o chocolate em pó sem glúten.
2. Leve a panela ao fogo baixo e mexa continuamente, garantindo que os ingredientes estejam bem misturados.
3. Continue mexendo até a mistura atingir o ponto de brigadeiro, ou seja, desgrudar do fundo da panela.
4. Retire do fogo e deixe esfriar por alguns minutos.
5. Com as mãos untadas, modele pequenas porções da mistura em formato de bolinhas.
6. Passe as bolinhas no granulado sem glúten, se desejar, para decorar.
7. Coloque as bolinhas em forminhas de papel ou sirva em uma travessa.
8. Deixe esfriar completamente antes de servir.

BRIGADEIRO
Coco Sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 2 colheres de sopa de margarina sem lactose
- 3 colheres de sopa de coco ralado sem glúten (e mais um pouco para decorar)
- Margarina ou óleo para untar as mãos

Modo de preparo

1. Em uma panela, adicione o leite condensado sem lactose, a margarina sem lactose e o coco ralado sem glúten.
2. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela.
3. Continue mexendo até que a mistura comece a desgrudar do fundo da panela e atinja o ponto de brigadeiro (quando é possível formar uma bolinha que se desprende facilmente).
4. Desligue o fogo e transfira a mistura para um prato untado com margarina ou óleo.
5. Deixe esfriar por alguns minutos até que seja possível manusear a massa.
6. Unte as mãos com margarina ou óleo e faça pequenas bolinhas com a massa.
7. Passe as bolinhas no coco ralado para decorar.
8. Coloque as bolinhas em forminhas de papel e sirva.

BRIGADEIRO
Café Sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 2 colheres de sopa de café solúvel sem glúten
- 2 colheres de sopa de margarina sem lactose
- Café em pó sem glúten para decorar

Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o leite condensado sem lactose, o café solúvel sem glúten e a margarina sem lactose.
2. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre para evitar que grude no fundo da panela.
3. Continue mexendo até que a mistura atinja o ponto de brigadeiro, desgrudando do fundo da panela.
4. Retire a mistura do fogo e deixe esfriar um pouco antes de manusear.
5. Com as mãos untadas com margarina sem lactose, faça bolinhas com a massa.
6. Passe as bolinhas no café em pó sem glúten, cobrindo completamente.
7. Coloque os brigadeiros em forminhas e sirva.
8. Se desejar, decore com grãos de café ou raspas de chocolate sem glúten.

BRIGADEIRO
Amendoim Sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 1 xícara de pasta de amendoim sem glúten
- 2 colheres de sopa de margarina sem lactose
- Amendoins triturados para decorar

Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o leite condensado sem lactose, a pasta de amendoim e a margarina sem lactose.
2. Cozinhe em fogo médio, mexendo constantemente para não grudar no fundo da panela.
3. Continue cozinhando até a mistura atingir o ponto de brigadeiro, ou seja, quando desgrudar do fundo da panela e formar uma massa consistente.
4. Retire a panela do fogo e deixe a massa esfriar por alguns minutos.
5. Unte as mãos com um pouco de margarina sem lactose e, com porções da massa, faça pequenas bolinhas.
6. Passe as bolinhas pelo amendoim triturado, garantindo uma cobertura uniforme.
7. Coloque os brigadeiros em forminhas de papel.
8. Deixe esfriar completamente antes de servir.

BRIGADEIRO
Morango Sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 1 xícara de morangos frescos, lavados e picados
- 2 colheres de sopa de margarina sem lactose
- Açúcar (opcional, dependendo da doçura desejada)
- Morangos frescos para decorar (opcional)

Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o leite condensado sem lactose, os morangos picados e a margarina sem lactose.
2. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre para evitar que grude no fundo da panela.
3. Continue mexendo até que a mistura comece a desgrudar do fundo da panela e atinja a consistência de brigadeiro. Isso pode levar cerca de 10-15 minutos.
4. Se achar necessário, adicione açúcar a gosto, lembrando que os morangos já é doce.
5. Retire a panela do fogo e deixe a mistura esfriar um pouco.
6. Com as mãos untadas com margarina sem lactose, modele pequenas porções da mistura em formato de bolinhas e coloque em forminhas.
7. Se desejar, decore cada brigadeiro com um pedaço de morango fresco.
8. Deixe os brigadeiros esfriarem completamente antes de servir.

BRIGADEIRO
Maracujá Sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 1/2 xícara de suco de maracujá concentrado sem glúten (aproximadamente 3 maracujás)
- 2 colheres de sopa de margarina sem lactose
- Sementes de maracujá para decorar (opcional)

Modo de preparo

Preparação do Maracujá:

1. Corte os maracujás ao meio e retire a polpa com as sementes.
2. Passe a polpa por uma peneira para separar o suco das sementes. Reserve o suco.

Preparo do Brigadeiro:

1. Em uma panela, coloque o leite condensado sem lactose, o suco de maracujá concentrado e a margarina sem lactose.
2. Leve a mistura ao fogo médio, mexendo constantemente para evitar que grude no fundo da panela.

Cozimento:

1. Continue mexendo até que a mistura comece a desgrudar do fundo da panela. Isso indica que o brigadeiro está no ponto certo.

Resfriamento:

1. Desligue o fogo e transfira o brigadeiro para um prato untado com margarina ou forrado com papel manteiga. Deixe esfriar.

Modelagem:

1. Com as mãos untadas, pegue pequenas porções da mistura e modele bolinhas.

Decoração (opcional):

1. Se desejar, decore cada brigadeiro com sementes de maracujá.

BRIGADEIRO
Pistache
Sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 1/2 xícara de pistaches sem sal, triturados
- 2 colheres de sopa de margarina sem lactose
- Pistaches inteiros para decorar (opcional)

Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o leite condensado sem lactose e a margarina sem lactose.
2. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre para evitar que grude no fundo da panela.
3. Quando a mistura começar a soltar do fundo da panela e atingir o ponto de brigadeiro (cerca de 10 a 15 minutos), adicione os pistaches triturados e continue mexendo até que estejam bem incorporados.
4. Continue cozinhando até que a massa atinja o ponto em que, ao passar a colher no fundo da panela, ela forme uma trilha que demore para se fechar.
5. Retire a panela do fogo e despeje a massa em um prato untado para esfriar.
6. Depois que a massa esfriar o suficiente para ser manuseada, unte as mãos com margarina sem lactose e faça bolinhas com a massa.
7. Se desejar, passe as bolinhas pelos pistaches triturados ou decore cada uma com um pistache inteiro.
8. Coloque os brigadeiros em forminhas e sirva.

BRIGADEIRO
Avelã Sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 3 colheres de sopa de pasta de avelã sem glúten
- 2 colheres de sopa de margarina sem lactose
- Avelãs picadas para decorar

Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o leite condensado sem lactose, a pasta de avelã e a margarina sem lactose.
2. Leve ao fogo baixo e mexa continuamente para evitar que grude no fundo da panela.
3. Continue mexendo até que a mistura atinja o ponto de brigadeiro, desgrudando completamente do fundo da panela.
4. Desligue o fogo e transfira a massa para um prato untado com margarina sem lactose. Deixe esfriar por alguns minutos.
5. Com as mãos untadas, faça pequenas bolinhas com a massa.
6. Passe as bolinhas de brigadeiro nas avelãs picadas, cobrindo-as uniformemente.
7. Coloque cada brigadeiro em forminhas de papel.
8. Leve à geladeira por pelo menos 30 minutos para firmar.
9. Sirva e aproveite os deliciosos brigadeiros de avelã sem glúten e sem lactose!

BRIGADEIRO
Limão Sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 2 colheres de sopa de margarina sem lactose
- Suco de 2 limões (cerca de 1/4 de xícara)
- Raspas de limão para decorar
- Açúcar de confeiteiro (opcional, para envolver os brigadeiros)

Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o leite condensado sem lactose e a margarina sem lactose.
2. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela.
3. Quando a mistura começar a desgrudar do fundo da panela, adicione o suco de limão e continue mexendo.
4. Continue cozinhando e mexendo até obter um ponto de brigadeiro, onde a massa começa a desgrudar completamente da panela.
5. Retire a panela do fogo e deixe a mistura esfriar um pouco.
6. Com as mãos levemente untadas com margarina sem lactose, modele pequenas bolinhas com a mistura.
7. Se desejar, passe as bolinhas em açúcar de confeiteiro para uma cobertura extra e decore com raspas de limão.
8. Coloque os brigadeiros em forminhas e sirva.

BRIGADEIRO
Baunilha Sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado sem lactose (300g)
- 2 colheres de sopa de margarina sem lactose
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- Granulado sem glúten para decorar (opcional)

Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o leite condensado sem lactose e a margarina sem lactose.
2. Leve ao fogo baixo, mexendo constantemente para evitar que grude no fundo da panela.
3. Quando a mistura começar a desgrudar do fundo da panela, adicione o extrato de baunilha e continue mexendo até atingir o ponto de brigadeiro.
4. O ponto de brigadeiro é quando a massa começa a se desprender completamente do fundo da panela e forma uma bola ao ser inclinada.
5. Retire do fogo e deixe esfriar por alguns minutos.
6. Com as mãos levemente untadas com margarina sem lactose, modele pequenas porções da massa em formato de bolinhas.
7. Passe as bolinhas no granulado sem glúten, se desejar.

BRIGADEIRO
Banana Sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 4 bananas maduras
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara (opcional, dependendo da doçura desejada)
- 3 colheres de sopa de cacau em pó sem glúten

Modo de preparo

Preparação das Bananas:

1. Descasque as bananas e amasse-as com um garfo até obter um purê homogêneo.

Cozimento:

1. Em uma panela, adicione o purê de banana, o óleo de coco, o açúcar (se estiver usando) e o cacau em pó.
2. Cozinhe em fogo médio, mexendo constantemente para evitar que grude no fundo da panela.

Ponto de Brigadeiro:

1. Continue mexendo até que a mistura comece a desgrudar do fundo da panela e atinja a consistência de brigadeiro.

Resfriamento:

1. Retire a mistura do fogo e deixe esfriar por alguns minutos. Se necessário, coloque na geladeira por um tempo para facilitar a moldagem.

Moldagem:

1. Com as mãos levemente untadas com óleo de coco, faça pequenas bolas com a mistura.

BROWNIE
Chocolate sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 xícara de leite de amêndoas (ou qualquer leite vegetal)
- 1/2 xícara de nozes ou castanhas (opcional), picadas

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma quadrada ou retangular com óleo de coco e forre o fundo com papel-manteiga.
2. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, o cacau em pó, o fermento e o sal. Reserve.
3. Em uma panela pequena, derreta o óleo de coco em fogo baixo. Retire do fogo e adicione o açúcar mascavo, misturando bem.
4. Em uma tigela grande, bata os ovos. Adicione a mistura de óleo de coco e açúcar aos ovos, mexendo constantemente para evitar que os ovos cozinhem.
5. Acrescente a baunilha à mistura líquida.
6. Adicione os ingredientes secos à mistura líquida, mexendo até que tudo esteja bem combinado.
7. Adicione o leite de amêndoas à massa, mexendo até obter uma massa homogênea.
8. Se desejar, adicione as nozes ou castanhas picadas e misture bem.
9. Despeje a massa na forma preparada e espalhe uniformemente.
10. Asse no forno pré-aquecido por 25-30 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia com algumas migalhas úmidas (não líquidas).
11. Deixe esfriar completamente antes de cortar em quadrados.

BROWNIE
Branco sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de amido de milho
- 1/2 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 1/2 xícara de leite de coco (sem lactose)
- 200g de chocolate branco (sem glúten e sem lactose), derretido
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de castanhas ou nozes picadas (opcional)

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma quadrada ou retangular com óleo e forre o fundo com papel-manteiga.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, o amido de milho e o açúcar.
3. Adicione o óleo vegetal, o leite de coco e misture bem até obter uma massa homogênea.
4. Acrescente o chocolate branco derretido à mistura e mexa até incorporar completamente.
5. Adicione a essência de baunilha, o sal e as castanhas ou nozes (se estiver usando). Mexa bem.
6. Despeje a massa na forma preparada, espalhando-a uniformemente.
7. Asse no forno pré-aquecido por cerca de 20-25 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia com algumas migalhas úmidas. O tempo pode variar, então fique de olho.
8. Retire do forno e deixe esfriar completamente antes de cortar em quadrados.
9. O brownie estará mais macio e pegajoso quando recém-saído do forno, mas firme um pouco enquanto esfria.

BROWNIE
Red Velvet sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de sal
- 1 xícara de açúcar de coco ou outro adoçante de sua escolha
- 1/2 xícara de purê de beterraba (para a cor e umidade)
- 1/3 xícara de óleo de coco derretido
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 1/2 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite sem lactose)
- Corante alimentício vermelho natural (certifique-se de ser sem glúten e sem lactose)

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma quadrada ou retangular e forre com papel manteiga.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoas, o cacau em pó, o bicarbonato de sódio e o sal.
3. Em outra tigela, misture o açúcar de coco, o purê de beterraba, o óleo de coco derretido, o extrato de baunilha, o vinagre de maçã e o leite de amêndoas.
4. Adicione os ingredientes líquidos aos ingredientes secos e mexa até obter uma massa homogênea.
5. Adicione o corante alimentício vermelho aos poucos até atingir a cor desejada.
6. Despeje a massa na forma preparada e nivele a superfície.
7. Asse no forno pré-aquecido por 25-30 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia com algumas migalhas úmidas (não úmidas demais).

SOBREMESAS
Pudim sem Glúten/Lactose

Ingredientes

Para o pudim:

- 1 xícara de açúcar (para caramelizar a forma)
- 1 lata de leite de coco (400ml)
- 1 xícara de leite vegetal sem lactose (amêndoas, arroz, soja, etc.)
- 4 ovos
- 1 xícara de açúcar demerara ou mascavo
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Para a calda:

- 1 xícara de açúcar

Modo de preparo

1. Caramelo:
   - Em uma panela, derreta 1 xícara de açúcar em fogo médio até obter um caramelo dourado.
   - Despeje o caramelo na forma de pudim, cobrindo bem o fundo. Espalhe o caramelo nas laterais da forma também.
2. Preparo do Pudim:
   - Pré-aqueça o forno a 180°C.
   - No liquidificador, coloque o leite de coco, o leite vegetal, os ovos, o açúcar demerara (ou mascavo) e a essência de baunilha.
   - Bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
   - Despeje a mistura na forma caramelizada.
3. Cozimento:
   - Coloque a forma do pudim em uma assadeira maior e adicione água quente na assadeira até atingir metade da altura da forma do pudim. Isso cria um banho-maria.
   - Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 50-60 minutos, ou até que o pudim esteja firme. Faça o teste do palito; se ele sair limpo, o pudim está pronto.
4. Resfriamento:
   - Retire do forno e deixe esfriar. Depois, leve à geladeira por algumas horas ou durante a noite.
5. Desenforme:
   - Passe uma faca ao redor do pudim para soltá-lo e vire sobre um prato de servir.

SOBREMESAS
Mousse sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 1 xícara de polpa de maracujá (aproximadamente 5 maracujás)
- 1 lata de leite de coco (400ml)
- 1/2 xícara de açúcar de coco (ou outro adoçante de sua escolha)
- 1 envelope de gelatina sem sabor (ou agar-agar para uma versão vegana)
- 1/4 de xícara de água para hidratar a gelatina
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Hidratação da Gelatina:
   - Em uma pequena tigela, coloque a gelatina sem sabor e adicione 1/4 de xícara de água. Misture bem e reserve por alguns minutos para hidratar.
2. Preparo da Base:
   - Em uma panela, aqueça a polpa de maracujá com o açúcar de coco em fogo médio, mexendo constantemente até dissolver o açúcar.
3. Adição do Leite de Coco:
   - Acrescente o leite de coco à mistura de maracujá, mexendo bem. Mantenha em fogo baixo.
4. Hidratação da Gelatina (Parte 2):
   - Leve a gelatina hidratada ao fogo baixo por alguns segundos apenas para dissolver completamente. Não deixe ferver.
5. Incorporação da Gelatina:
   - Adicione a gelatina dissolvida à mistura de maracujá e leite de coco, mexendo vigorosamente para garantir uma textura homogênea.
6. Resfriamento:
   - Retire a panela do fogo e deixe a mistura esfriar um pouco antes de transferi-la para taças individuais ou uma forma para mousse.
7. Resfriamento na Geladeira:
   - Leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou até que a mousse esteja completamente firme.

SOBREMESAS
Pavê sem Glúten/Lactose

Ingredientes

Para o creme:

- 2 latas de leite de coco (utilize a parte sólida)
- 1 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal sem lactose)
- 1 xícara de açúcar demerara
- 4 colheres de sopa de amido de milho

Para a montagem:

- Biscoitos sem glúten (pode ser biscoito de arroz, por exemplo)
- 1 xícara de café forte (opcional)
- Chocolate sem lactose em pedaços ou cacau em pó para polvilhar

Modo de preparo

1. Em uma panela, misture o leite de coco sólido, o leite de amêndoas, o açúcar e o amido de milho. Leve ao fogo médio, mexendo constantemente até engrossar e formar um creme. Deixe esfriar.
2. Em uma travessa, faça uma camada de biscoitos sem glúten no fundo.
3. Se desejar, regue os biscoitos com café forte para dar mais sabor.
4. Coloque metade do creme sobre os biscoitos na travessa.
5. Adicione outra camada de biscoitos por cima do creme.
6. Despeje o restante do creme sobre essa segunda camada de biscoitos.
7. Finalize com pedaços de chocolate sem lactose ou polvilhe cacau em pó por cima.
8. Leve à geladeira por pelo menos 4 horas para firmar.

SOBREMESAS
Cheesecake sem Glúten/Lactose

Ingredientes

Para a base:

- 200g de biscoitos sem glúten (por exemplo, biscoitos de arroz ou biscoitos sem glúten)
- 100g de margarina sem lactose (ou óleo de coco derretido)

Para o recheio:

- 500g de cream cheese sem lactose
- 1 xícara de açúcar
- 3 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de sopa de suco de limão

Modo de preparo

1. Prepare a base:
   - Triture os biscoitos sem glúten até obter migalhas finas.
   - Misture as migalhas de biscoito com a margarina derretida (ou óleo de coco) até formar uma massa úmida.
   - Pressione a mistura no fundo de uma forma de fundo removível, formando uma base uniforme.
   - Leve à geladeira enquanto prepara o recheio.
2. Prepare o recheio:
   - Pré-aqueça o forno a 160°C.
   - Em uma tigela grande, bata o cream cheese sem lactose até ficar cremoso.
   - Adicione o açúcar e continue batendo até que a mistura fique homogênea.
   - Acrescente os ovos, um de cada vez, batendo bem após cada adição.
   - Adicione o extrato de baunilha e o suco de limão, misturando até ficar uniforme.
3. Montagem e cozimento:
   - Retire a forma da geladeira e despeje o recheio sobre a base preparada.
   - Alise a parte superior com uma espátula.
   - Asse no forno pré-aquecido por cerca de 45-50 minutos, ou até que o centro esteja firme.
   - Deixe esfriar completamente antes de refrigerar por pelo menos 4 horas ou durante a noite.

SOBREMESAS

Tartelette sem Glúten/Lactose

Ingredientes

Para a massa:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 3 colheres de sopa de xarope de bordo ou mel (para adoçar)
- Uma pitada de sal

Para o recheio:

- 2 xícaras de frutas frescas (como morangos, mirtilos ou framboesas)
- 1/4 xícara de geleia sem açúcar (verifique se é sem glúten e sem lactose)

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno: Pré-aqueça o forno a 180°C.

Prepare a massa:

- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, farinha de coco, óleo de coco derretido, xarope de bordo (ou mel) e uma pitada de sal.
- Mexa bem até formar uma massa homogênea.
- Pressione a massa nas formas de tartelette, cobrindo uniformemente o fundo e as laterais.
- Faça alguns furos na base com um garfo para evitar que a massa cresça muito durante o cozimento.
- Asse no forno pré-aquecido por 10-12 minutos ou até que as bordas estejam douradas.

Prepare o recheio:

- Enquanto a massa está assando, prepare o recheio.
- Em uma panela pequena, aqueça a geleia em fogo baixo até que ela derreta e fique líquida.
- Retire a massa do forno e deixe esfriar por alguns minutos.
- Espalhe a geleia derretida sobre a base da tartelette.

Montagem:

- Arrume as frutas frescas sobre a camada de geleia.
- Leve à geladeira por pelo menos uma hora para permitir que a geleia solidifique um pouco.

SOBREMESAS
Tiramisu sem Glúten/Lactose

Ingredientes

Para o creme:
- 1 1/2 xícaras de creme de coco (refrigerado)
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem álcool

Para a montagem:
- 1 xícara de café forte, resfriado
- 2 colheres de sopa de licor de café (opcional)
- Biscoitos sem glúten e sem lactose (por exemplo, biscoitos de arroz)
- Cacau em pó sem açúcar para polvilhar

Modo de preparo

1. Em uma tigela grande, bata o creme de coco, açúcar de coco e extrato de baunilha até obter uma mistura cremosa. Isso servirá como o creme do Tiramisu.
2. Em uma tigela rasa, misture o café forte com o licor de café (se estiver usando).
3. Mergulhe rapidamente os biscoitos sem glúten no café, garantindo que não fiquem muito encharcados.
4. Em uma forma de servir, coloque uma camada de biscoitos embebidos no café no fundo.
5. Espalhe uma camada do creme de coco sobre os biscoitos.
6. Repita as camadas, terminando com uma camada de creme de coco no topo.
7. Polvilhe cacau em pó sobre a camada final de creme.
8. Cubra e leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou durante a noite para permitir que os sabores se misturem e o tiramisu defina.
9. Antes de servir, polvilhe mais cacau em pó, se desejar.

SOBREMESAS

Creme Brulée sem Glúten/Lactose

Ingredientes

- 2 xícaras de leite de amêndoas (sem açúcar)
- 1 xícara de creme de coco
- 6 gemas de ovos
- 1/2 xícara de açúcar (pode ser açúcar de coco ou outro substituto semelhante)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- Açúcar demerara para caramelizar a superfície

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 150°C.
2. Em uma panela, aqueça o leite de amêndoas e o creme de coco em fogo médio até começar a ferver. Retire do fogo.
3. Em uma tigela separada, misture as gemas de ovos e o açúcar até obter uma mistura homogênea.
4. Lentamente, despeje a mistura de leite de amêndoas e creme de coco sobre a mistura de gemas, mexendo constantemente para evitar que os ovos cozinhem.
5. Adicione o extrato de baunilha à mistura.
6. Passe a mistura por uma peneira fina para remover quaisquer pedaços de ovo não desejados.
7. Distribua a mistura em ramequins individuais.
8. Coloque os ramequins em uma assadeira e adicione água quente à assadeira até que atinja cerca de metade da altura dos ramequins.
9. Asse no forno pré-aquecido por cerca de 40-45 minutos, ou até que o creme esteja firme nas bordas, mas ainda um pouco tremeluzente no centro.
10. Deixe esfriar à temperatura ambiente e depois leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou preferencialmente durante a noite.
11. Antes de servir, polvilhe uma camada fina de açúcar demerara na parte superior de cada creme e use um maçarico de cozinha para caramelizar o açúcar até formar uma crosta dourada.